# Núcleo de Cidadania dos Adolescentes promove palestra sobre alimentação saudável

**Date :** 04-02-2019

Vitória da Conquista é um dos 249 municípios baianos que aderiram ao Selo do Fundo das

Nações Unidas para a infância (Unicef). O selo é uma estratégia realizada em parceria com os municípios do Semiárido e da Amazônia Legal Brasileira, com o objetivo de promover a melhoria da qualidade de vida das crianças e adolescentes dessas regiões.

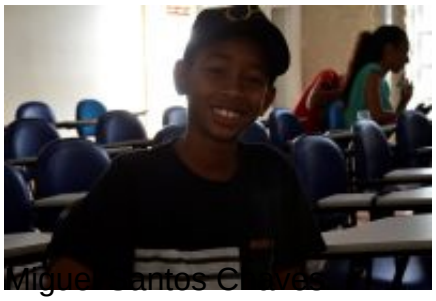
É através do Núcleo de Cidadania dos Adolescentes (Nuca), que os adolescentes recebem o acompanhamento necessário para a geração de conhecimento e de oportunidades, crucial para o alcance dos objetivos do Selo Unicef.

Na tarde dessa sexta-feira (01), no auditório da Rede de Atenção à Criança e ao Adolescente, aconteceu um encontro entre os adolescentes, com o alimentação saudável, promovido pelo Nuca e intermediados por uma nutricionista. O objetivo é estabelecer um diálogo sobre o padrão alimentar seguido pela maioria dos jovens e instruí-los a desenvolver uma forma saudável de ingerir alimentos.

Para a mobilizadora do Nuca e coordenadora da Juventude, Melry Amaral, este foi o segundo dos quatro encontros que visam mobilizar e conscientizar os jovens sobre formas saudáveis de se alimentar: “o intuito é trabalhar a forma como são colocadas questões relacionadas a alimentação na atualidade e ajudá-los a ter um entendimento correto sobre a questão”.

A articuladora do Selo Unicef em Vitória da Conquista, Camila Fischer, relata que as ações do selo Unicef são importantes para dar indicadores de como está a alimentação dos jovens do município. “A partir desses indicadores, o município consegue estabelecer uma base para trabalhar diretamente nos problemas cruciais dos jovens. Os encontros são importantes porque eles acabam se tornando multiplicadores dessas ideias”, explicou Camila.

Isabella Brito Carvalho


Miguel Santos Chaves

Estudantes do 7º ano e participantes do evento, Isabella Brito Carvalho e Miguel Santos Chaves, contam sobre a importância de ouvir as palestras com especialistas e de se adequar a hábitos saudáveis. “Tenho uma preocupação sobre os alimentos que consumo e também com

a questão dos agrotóxicos. As palestras nos ajudam a escolher o que é melhor", afirma Isabella. "Percebo que há muito na minha alimentação que tem que ser mudada. Talvez até em minha casa eu consiga convencer meus pais a manterem uma alimentação saudável também", disse o estudante.

Nutricionista do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (Nasf), Jaiane Damasceno

A nutricionista do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (Nasf), Jaiane Damasceno, reitera que é fundamental os cuidados com a alimentação, sobretudo durante a adolescência, fase de maior desenvolvimento e transformações no corpo. "Tenho observado que os adolescentes optam por alimentos fritos, doces além de carboidratos. Mas, mesmo assim, vejo que com a informação nutricional correta, há uma tendência que esses jovens sigam um caminho saúdável", complementa a nutricionista.